

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕЗОНАНСА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ

Азиатский международный университет

Доцент кафедры физической культуры

Сатторов Миршод Эркинович, кандидат психологических наук

***Аннотация.** В тезисах раскрывается психологический резонанс как динамическое состояние согласованности эмоциональных, мотивационных, когнитивных и поведенческих процессов спортсменов, возникающее в условиях совместной деятельности и способное усиливать устойчивость команды к соревновательному стрессу. На основе теоретического анализа выделены закономерности его формирования, уровни проявления и социально-психологические механизмы регуляции. Особое внимание уделено роли доверия, общей цели, ролевой ясности, эмоционального заражения, межличностной обратной связи, лидерства тренера и коллективной эффективности. Предложена структурно-динамическая модель, пригодная для последующей эмпирической проверки в командах спорта высших достижений.*

***Ключевые слова:** психологический резонанс, спорт высших достижений, команда, эмоциональная синхронизация, групповая сплочённость, коллективная эффективность, психологический климат, лидерство, саморегуляция, соревновательный стресс.*

Введение

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Современный спорт высших достижений предъявляет к спортсмену требования, выходящие за пределы индивидуальной физической и технической подготовленности. В условиях высокой плотности результатов решающими становятся способность быстро согласовывать действия с партнёрами, сохранять эмоциональную устойчивость, точно воспринимать сигналы взаимодействия и поддерживать единый функциональный настрой команды. Эти процессы особенно заметны в игровых, парных, эстафетных и сложно-координационных видах спорта, однако их элементы присутствуют и в индивидуальных дисциплинах через систему «спортсмен–тренер–команда сопровождения».

Для обозначения интегрального эффекта взаимного усиления психических состояний целесообразно использовать понятие психологического резонанса. В рабочем определении психологический резонанс рассматривается как временно возникающая и регулируемая согласованность значимых психических состояний и поведенческих тенденций участников спортивной деятельности, при которой взаимное восприятие, эмоциональная сопричастность и координация действий повышают вероятность эффективного выполнения общей задачи.

Цель, задачи и методологическая основа

Цель работы — теоретически обосновать закономерности формирования психологического резонанса в спорте высших достижений и систематизировать социально-психологические механизмы его целенаправленной регуляции.

Для достижения цели решались следующие задачи: уточнить содержание понятия «психологический резонанс» применительно к спортивной деятельности; определить его структурные компоненты; выявить условия возникновения и нарушения резонансного

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

взаимодействия; описать механизмы тренерского и внутригруппового регулирования; предложить показатели для будущей эмпирической диагностики.

Методологическую основу составили системный, деятельностный и социально-психологический подходы, представления о групповой динамике, эмоциональном заражении, коллективной эффективности, командной сплочённости и регуляции психических состояний. В качестве методов использованы теоретический анализ, сопоставление концептов, структурно-функциональное моделирование и логическая систематизация. Представленные ниже числовые шкалы на диаграмме имеют исключительно иллюстративный характер и не являются результатами проведённого автором эксперимента.

1. Структура психологического резонанса

Психологический резонанс не сводится к эмоциональному подъёму или субъективному ощущению «командного духа». Его структура включает по меньшей мере четыре взаимосвязанных компонента. Эмоциональный компонент отражает сходство знака и оптимальность интенсивности переживаний; когнитивный — общность понимания ситуации и предсказуемость действий партнёров; мотивационный — принятие общей цели и взаимную ответственность; поведенческий — временную и пространственную согласованность действий.

Компонент	Психологическое содержание	Наблюдаемые признаки
Эмоциональный	Согласование эмоционального тона и уровня активации	быстрое восстановление после ошибки; взаимная поддержка

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Когнитивный	Общее понимание игровой/соревновательной ситуации	точное прогнозирование действий партнёров; единая интерпретация сигналов
Мотивационный	Разделяемая цель и коллективная ответственность	готовность действовать в интересах команды; устойчивость усилий
Поведенческий	Синхронизация действий и коммуникации	своевременные перемещения; экономная коммуникация; взаимное страхование

Таблица 1 показывает, что резонанс следует оценивать не по одному признаку, а по сочетанию состояний и действий. Эмоциональное совпадение без когнитивной согласованности может приводить к чрезмерному возбуждению, тогда как высокая дисциплина без доверия и эмоциональной включённости создаёт формально организованное, но психологически хрупкое взаимодействие.

2. Закономерности формирования психологического резонанса

Первая закономерность — зависимость резонанса от совместно принятой цели. Чем яснее спортсмены понимают не только итоговую цель, но и конкретные критерии совместного успеха, тем выше

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

вероятность согласования индивидуальных решений. Общая цель выполняет функцию смыслового центра, вокруг которого организуются внимание, мотивация и коммуникация.

Вторая закономерность — опосредование резонанса межличностным доверием и психологической безопасностью. В ситуации, где ошибка немедленно вызывает обвинение или статусное давление, спортсмены склонны скрывать сомнения и ограничивать обратную связь. При безопасном климате информация о затруднениях быстрее включается в коллективную регуляцию.

Третья закономерность — нелинейная связь эмоциональной синхронизации с результативностью. Для эффективного взаимодействия важна не максимальная одинаковость эмоций, а функционально оптимальная согласованность. Чрезмерное возбуждение всей команды способно усилить импульсивность, тогда как умеренно высокий общий тонус при наличии самоконтроля поддерживает мобилизацию.

Четвёртая закономерность — цикличность. Резонанс формируется, достигает пика, может нарушаться под влиянием ошибки, судейского решения, изменения счёта или усталости, а затем восстанавливаться. Следовательно, объектом подготовки должна быть не только способность входить в согласованное состояние, но и способность быстро восстанавливать его после дестабилизации.

Пятая закономерность — зависимость от ролевой ясности. Неопределённость функций усиливает конкуренцию за инициативу, увеличивает коммуникативные потери и снижает взаимную предсказуемость. При ясных ролях спортсменов может точнее распределять внимание между собственной задачей и сигналами партнёров.

Закономерность	Условие усиления	Риск нарушения
----------------	------------------	----------------

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Целевая согласованность	конкретная общая цель и критерии успеха	конфликт индивидуальных и командных целей
Доверие	психологическая безопасность и честная обратная связь	страх ошибки, обвинения, статусная дистанция
Оптимальность активации	управляемая эмоциональная мобилизация	паника, эйфория, апатия
Цикличность	навыки быстрого восстановления	фиксация на ошибке, эмоциональная инерция
Ролевая ясность	понятные функции и зоны ответственности	дублирование, пассивность, борьба за инициативу

Результат систематизации: устойчивый психологический резонанс возникает не как случайное совпадение настроений, а как продукт повторяющегося согласования целей, ролей, эмоций и действий.

3. Социально-психологические механизмы регуляции

Регуляция психологического резонанса осуществляется одновременно на индивидуальном, межличностном и групповом уровнях. На индивидуальном уровне значимы самоконтроль возбуждения, переключение внимания, внутренняя речь и восстановительные микроритуалы. На межличностном уровне ведущую роль играют эмоциональное заражение, идентификация, взаимное подкрепление, доверительная обратная связь и поведенческое моделирование. На групповом уровне действуют нормы, лидерство,

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

распределение ролей, коллективная эффективность и командная идентичность.

Тренер занимает особое положение: он не должен искусственно выравнивать эмоции всех спортсменов, а создаёт условия для функционального согласования. Краткие и однозначные инструкции снижают когнитивную неопределённость; справедливая обратная связь поддерживает доверие; заранее отработанные ритуалы после ошибки сокращают время эмоциональной дезорганизации.

Концептуальная модель формирования и регуляции психологического резонанса

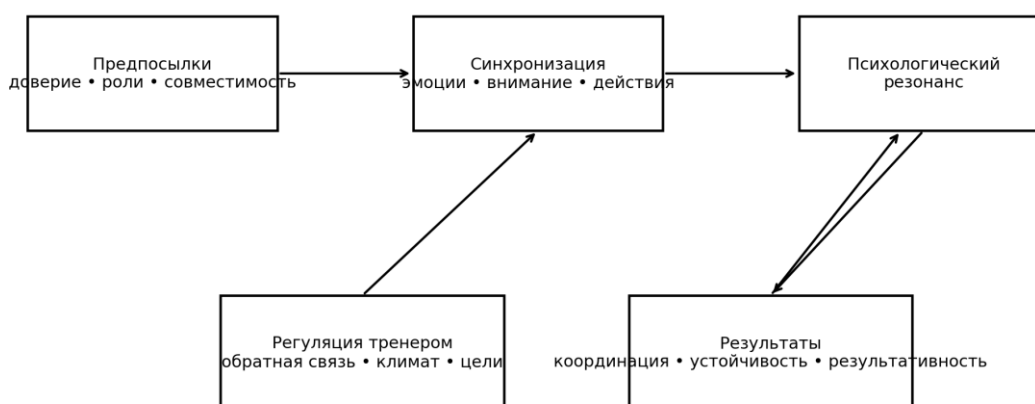


Рисунок 1. Концептуальная модель формирования и регуляции психологического резонанса.

Из рисунка 1 следует, что резонанс занимает промежуточное положение между исходными социально-психологическими предпосылками и результатами совместной деятельности. Регуляция тренером и саморегуляция спортсменов воздействуют как на предпосылки, так и на уже возникшее состояние синхронизации. Поэтому практическая работа должна быть направлена не на единичный эмоциональный «настрой», а на поддержание всей системы взаимодействия.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Механизм	Основной объект регуляции	Практический инструмент
Общая цель	мотивация и внимание	короткая формула командной задачи
Ролевая ясность	поведение и ответственность	предстартовое уточнение функций
Обратная связь	когнитивная согласованность	конкретные сообщения без персональных обвинений
Эмоциональная регуляция	уровень активации	дыхание, ключевые слова, микроритуалы
Лидерство	нормы и уверенность	моделирование спокойного, решительного поведения
Коллективная рефлексия	обучение команды	краткий разбор эпизода после нагрузки

4. Фазовая динамика и диагностические показатели

Для спорта высших достижений важно рассматривать психологический резонанс как процесс. На фазе адаптации спортсмены считывают эмоциональные и поведенческие сигналы друг друга; на фазе согласования уточняются роли и общий темп; на фазе синхронизации сокращается время принятия совместных решений; пиковая фаза характеризуется высокой взаимной предсказуемостью и субъективным ощущением «единого ритма»; после напряжённого эпизода требуется восстановление.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

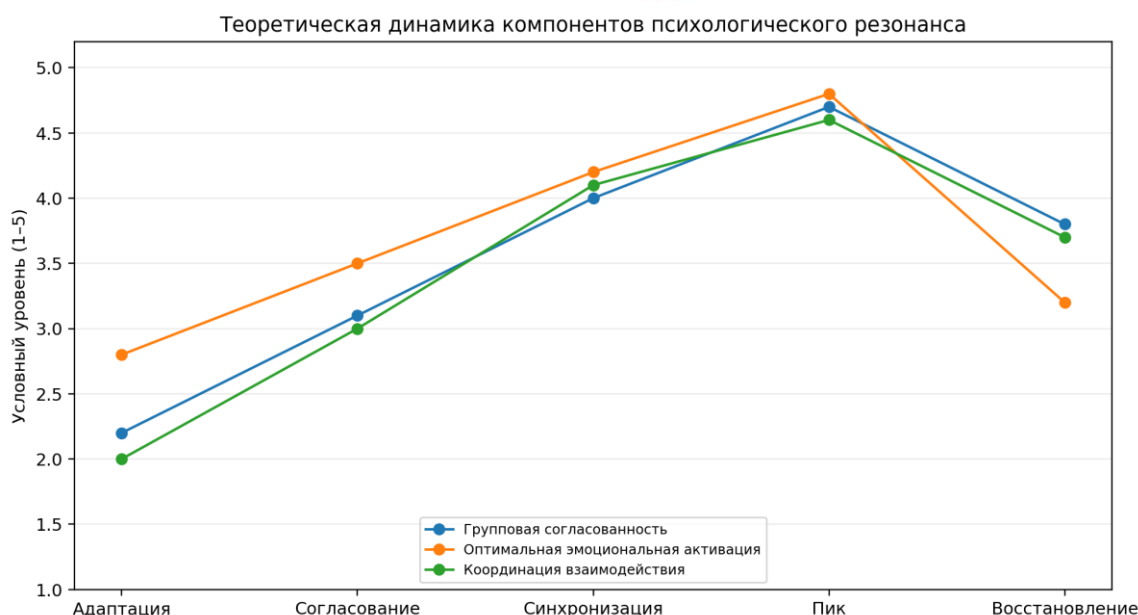


Рисунок 2. Теоретическая динамика компонентов психологического резонанса (условная шкала, не эмпирические данные).

Диаграмма иллюстрирует принципиально важное положение: максимальные значения компонентов не должны сохраняться постоянно. После пикового соревновательного эпизода функционально необходимо снижение активации при сохранении достаточного уровня согласованности и координации. Именно способность гибко изменять интенсивность общего состояния отличает регулируемый резонанс от эмоционального заражения.

Диагностический блок	Возможный показатель	Способ фиксации
Эмоциональный	сходство/совместимость уровня активации	самоотчёт до и после ключевых эпизодов
Когнитивный	точность взаимного прогнозирования	ситуационные задания, видеоанализ
Коммуникативный	лаконичность и своевременность сигналов	контент-анализ коммуникации

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Поведенческий	временная согласованность действий	видеоразметка, экспертная оценка
Групповой	сплочённость и коллективная эффективность	валидизированные опросники
Результативный	стабильность после критических эпизодов	соревновательная статистика

Предложенная система показателей позволяет в будущем перейти от метафорического описания резонанса к операционализации конструкта. Наиболее убедительной будет мультиметодная диагностика, объединяющая самоотчёт, наблюдение, видеоанализ, групповые шкалы и объективные показатели деятельности.

5. Практическая модель формирования психологического резонанса

Формирование резонанса целесообразно включать в регулярный тренировочный процесс. Первый этап — диагностика коммуникативных барьеров, конфликтов ролей и типичных реакций на ошибку. Второй этап — создание общего языка взаимодействия: ключевых слов, сигналов, правил обратной связи. Третий этап — тренировка синхронизации в условиях ограниченного времени и неопределённости. Четвёртый этап — моделирование критических соревновательных эпизодов. Пятый этап — рефлексия и корректировка командных правил.

Этап	Содержание	Ожидаемый психологический эффект
1. Диагностика	выявление напряжений, ролей,	осознание факторов дезорганизации

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

	коммуникативных потерь	
2. Общий код	единые сигналы, ключевые слова, правила поддержки	снижение неопределённости
3. Синхронизация	парные и групповые задания на темп и прогнозирование	рост взаимной предсказуемости
4. Стресс- моделирование	дефицит времени, счёт, искусственная ошибка	устойчивость резонанса к помехам
5. Рефлексия	короткий структурированный разбор	закрепление эффективных моделей

Практически значимым представляется протокол «30–60–90 секунд». В первые 30 секунд после критической ошибки команда восстанавливает дыхание и эмоциональный контроль; в следующие 60 секунд уточняет одну-две ключевые задачи; в течение последующих 90 секунд концентрируется на простом согласованном действии, которое возвращает чувство управляемости. Такой протокол не является универсальной нормой и должен адаптироваться к виду спорта.

Для тренера важен принцип минимально достаточного вмешательства. В состоянии сформированного резонанса избыточные инструкции могут разрушать автоматизированную координацию. Напротив, при признаках рассогласования полезны короткие внешние ориентиры: темп, зона ответственности, следующий конкретный эпизод. Таким образом, качество регуляции определяется не количеством воздействий, а их своевременностью и соответствием фазе групповой динамики.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

6. Ограничения и направления эмпирической проверки

Предложенная модель носит теоретико-концептуальный характер. Для её проверки необходимы исследования с повторными измерениями в реальных соревнованиях. Следует сопоставлять команды разного уровня мастерства, учитывать специфику вида спорта, стаж совместных выступлений, тип лидерства и контекст результата. Отдельной задачей является различение психологического резонанса и близких понятий — сплочённости, командного потока, эмоционального заражения и коллективной эффективности.

7. Обсуждение

Теоретический анализ позволяет рассматривать психологический резонанс как интегративный феномен, объединяющий процессы, которые в спортивной психологии нередко исследуются отдельно. Сплочённость описывает устойчивые связи и привлекательность группы, коллективная эффективность — общую уверенность в способности команды выполнить задачу, а эмоциональное заражение — передачу эмоционального состояния. Психологический резонанс, в предлагаемой трактовке, характеризует кратковременную функциональную конфигурацию этих и других процессов непосредственно в ситуации совместной деятельности.

Это различие имеет прикладное значение. Высокосплочённая команда не всегда находится в состоянии резонанса: участники могут доверять друг другу, но в конкретный момент действовать в разном темпе, по-разному интерпретировать ситуацию или переживать несовместимые уровни возбуждения. И наоборот, кратковременная синхронизация возможна в относительно новой команде, если роли ясны, задача однозначна и коммуникация хорошо организована.

Особое внимание следует уделять отрицательному резонансу. Взаимное усиление тревоги, раздражения или импульсивности также

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

обладает признаками синхронизации, однако снижает качество решений. Поэтому критерием конструктивного резонанса должна быть не просто общность состояния, а его функциональность по отношению к задаче, сохранение самоконтроля и возможность гибкого выхода из синхронизации.

В спорте высших достижений перспективно изучение физиологических коррелятов резонанса: синхронизации сердечного ритма, динамики вариабельности сердечного ритма, моторного темпа и других параметров. Однако физиологическая синхронность не должна автоматически отождествляться с психологическим резонансом. Она может рассматриваться как один из объективных индикаторов только в сочетании с данными о коммуникации, субъективных состояниях и результативности.

На уровне спортивной организации поддержанию резонанса способствует стабильность норм взаимодействия: единые правила обратной связи, прозрачное распределение ответственности, согласованность требований тренерского штаба. Противоречивые сообщения от разных специалистов, публичное обвинение после ошибок и непредсказуемые изменения ролей увеличивают социально-психологический шум и затрудняют синхронизацию.

Заключение

Психологический резонанс в спорте высших достижений целесообразно понимать как динамическую, функционально направленную согласованность эмоциональных, когнитивных, мотивационных и поведенческих процессов участников совместной деятельности. Его формирование подчиняется закономерностям целевой согласованности, доверия, оптимальности эмоциональной активации, цикличности и ролевой ясности.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Основные выводы и практические рекомендации

1. Психологический резонанс является не постоянным свойством команды, а состоянием, возникающим при сочетании социально-психологических предпосылок и конкретной соревновательной ситуации.

2. Центральным механизмом его формирования выступает взаимная синхронизация, которая включает эмоции, внимание, интерпретацию ситуации и действия. Синхронизация становится конструктивной только при сохранении самоконтроля и ориентации на общую задачу.

3. Ключевыми условиями выступают доверие, психологическая безопасность, ясность ролей, общая цель и коллективная эффективность. Нарушение хотя бы одного из этих звеньев увеличивает вероятность рассогласования.

4. Регуляция должна строиться на сочетании индивидуальной саморегуляции, межличностной обратной связи и групповых норм. Тренер выполняет функцию организатора условий, а не единственного источника эмоционального управления.

5. В тренировочный процесс рекомендуется включать упражнения на взаимное прогнозирование, коммуникацию в условиях дефицита времени, восстановление после ошибки и краткую коллективную рефлексию.

6. Для эмпирической проверки модели целесообразно применять мультиметодный дизайн: опросники групповой динамики и коллективной эффективности, наблюдение, видеоанализ, оценку соревновательных эпизодов и, при наличии возможностей, психофизиологические показатели.

ЛИТЕРАТУРА



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997.
2. Carron A. V., Eys M. A. Group Dynamics in Sport. 4th ed. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2012.
3. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990.
4. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.
5. Filho E., Tenenbaum G., Yang Y. Cohesion, team mental models, and collective efficacy: Towards an integrated framework of team dynamics in sport // Journal of Sports Sciences. 2015. Vol. 33.
6. Fransen K., McEwan D., Sarkar M. The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? // Psychology of Sport and Exercise. 2020.
7. Hatfield E., Cacioppo J. T., Rapson R. L. Emotional Contagion. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
8. Jowett S., Shanmugam V. Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness // Routledge International Handbook of Sport Psychology. 2016.
9. Latinjak A. T., Hatzigeorgiadis A. Self-talk in sport. London: Routledge, 2020.
10. Morgan P. B. C., Fletcher D., Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport // Psychology of Sport and Exercise. 2013. Vol. 14(4). P. 549–559.
11. Salas E., Reyes D. L., McDaniel S. H. The science of teamwork: Progress, reflections, and the road ahead // American Psychologist. 2018. Vol. 73(4). P. 593–600.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

12. Tamminen K. A., Crocker P. R. E. 'I control my own emotions for the sake of the team': Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers // Psychology of Sport and Exercise. 2013. Vol. 14(5). P. 737–747.

Примечание. Таблицы 1–4 являются результатом авторской теоретической систематизации. Рисунок 2 демонстрирует гипотетическую фазовую динамику и не представляет результаты реального эмпирического исследования.